

実践

パワー

筋持久力

18_03_23

(金)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	800	×	1	1	14' 40"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 潜水キック右向き～スイム 偶数 潜水キック左向き～スイム ※水中でフラットな姿勢を	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 50"	25前呼吸1/2 50スイム 12.5ヘッドアップ 12.5ノーブレハード	1000	0:18:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	もも上げジャンプ10回～スイム ※膝が水面に出るまで頑張ろう！！	200	0:06:00
Swim	75	×	6	1	1' 30"	25ノーブレ 50スイム ※呼吸を止めてフォームチェック	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:57:00

実践

パワー

筋持久力

18_03_23

(金)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	800	×	1	1	16' 00"	チョイス	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 潜水キック右向き～スイム 偶数 潜水キック左向き～スイム ※水中でフラットな姿勢を	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 00"	25前呼吸1/2 50スイム 12.5ヘッドアップ 12.5ノーブレハード	800	0:16:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	もも上げジャンプ10回～スイム ※膝が水面に出るまで頑張ろう！！	200	0:06:00
Swim	75	×	6	1	1' 40"	25ノーブレ 50スイム ※呼吸を止めてフォームチェック	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:40

実践

パワー

筋持久力

18_03_23

(金)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	800	×	1	1	17' 20"	チョイス	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 潜水キック右向き～スイム 偶数 潜水キック左向き～スイム ※水中でフラットな姿勢を	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 15"	25前呼吸1/2 50スイム 12.5ヘッドアップ 12.5ノーブレハード	800	0:18:00
M-Swim	25	×	6	1	0' 50"	もも上げジャンプ10回～スイム ※膝が水面に出るまで頑張ろう！！	150	0:05:00
Swim	75	×	4	1	1' 50"	25ノーブレ 50スイム ※呼吸を止めてフォームチェック	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:57:20

実践

パワー

筋持久力

18_03_23

(金)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	600	×	1	1	14' 00"		チョイス	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"		奇数 潜水キック右向き～スイム 偶数 潜水キック左向き～スイム ※水中でフラットな姿勢を	200	0:07:20
Swim	100	×	8	1	2' 30"		25前呼吸1/2 50スイム 12.5ヘッドアップ 12.5ノーブレハード	800	0:20:00
M-Swim	25	×	6	1	0' 50"		もも上げジャンプ10回～スイム ※膝が水面に出るまで頑張ろう！！	150	0:05:00
Swim	75	×	4	1	1' 55"		25ノーブレ 50スイム ※呼吸を止めてフォームチェック	300	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:57:00